

The measure of life is its excellence, not its length in years.

by Plutarch, Consolatio ad Apollonium

Physical Activity Promotion

身体活动促进

### 第三部分

# 身体活动与慢性疾病 -运动处方

# 处 方 笺

单位:\_\_\_\_\_住址:\_\_\_\_\_  
姓名:路小春 性别:男 年龄:42 诊号:\_\_\_\_\_  
诊断:\_\_\_\_\_体温:\_\_\_\_\_

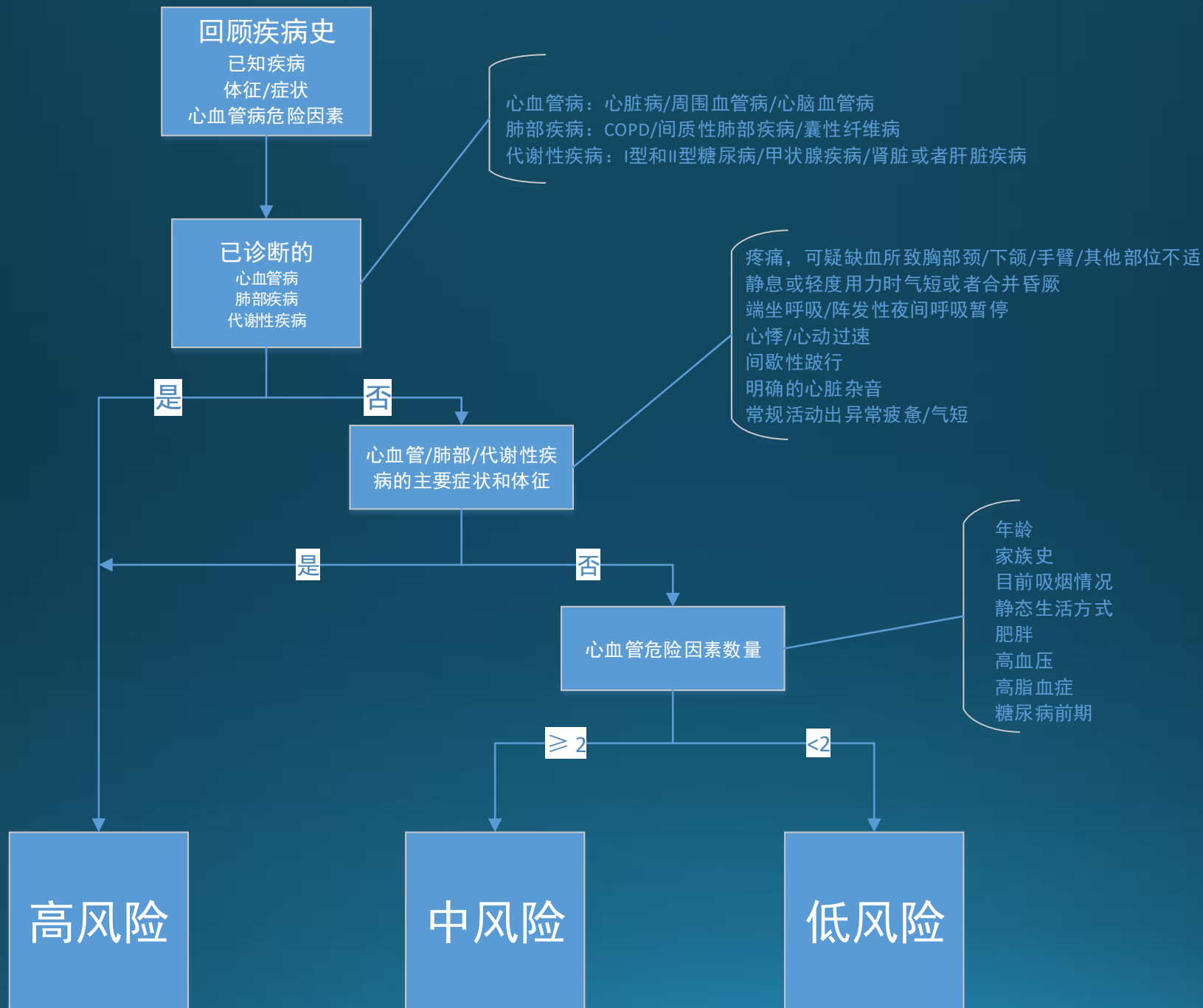
R

每日步行30分钟  
每周负重锻炼两次

医生:  调配员:\_\_\_\_\_

针药费		手术费 材料费		中药费		合计	
-----	--	------------	--	-----	--	----	--

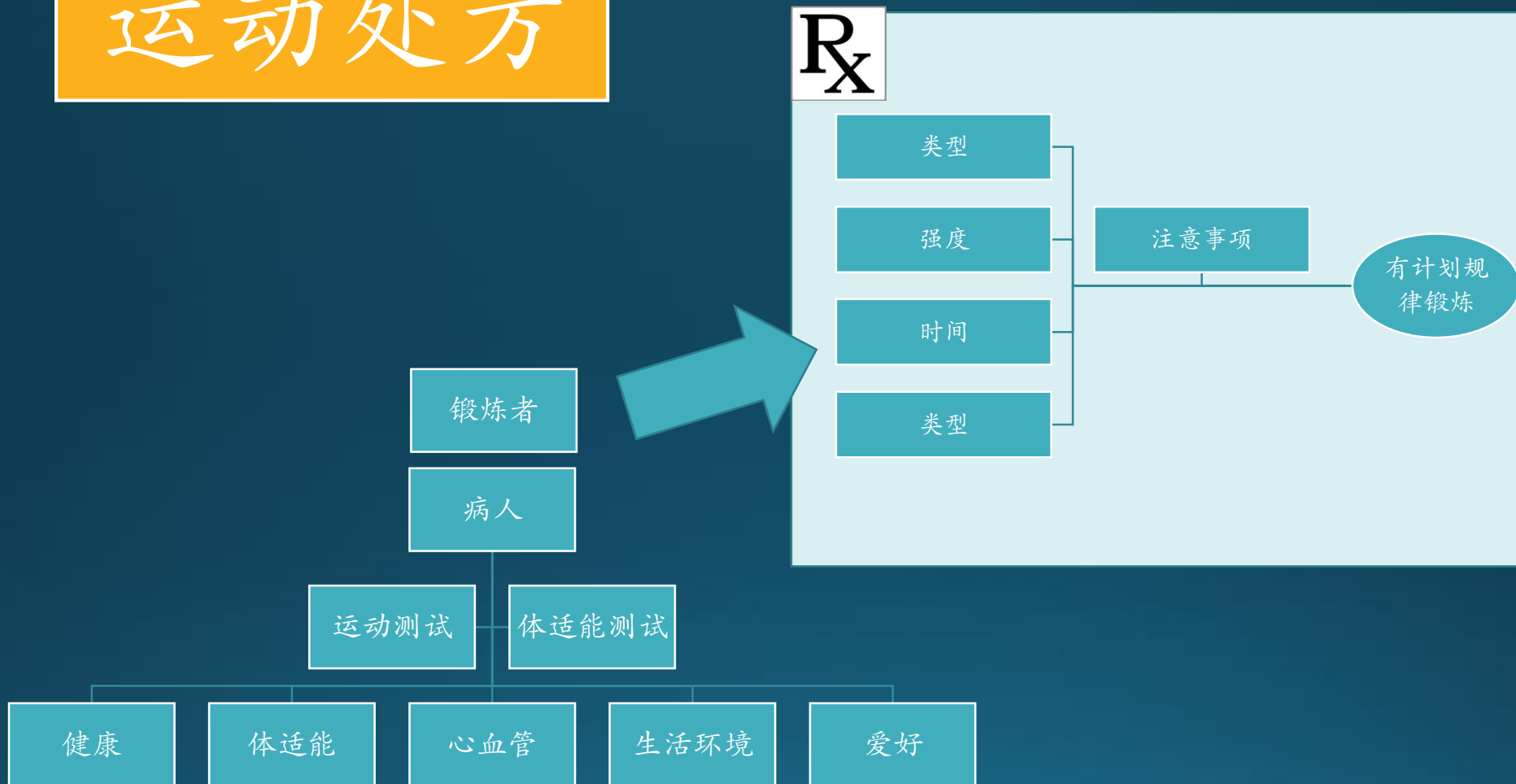
年 月 日



# 风险分级的锻炼指导

	低风险	中风险	高风险
需进一步医学检查确定是否适合中低强度锻炼？	否	否	是
需进一步医学检查确定是否适合高强度锻炼？	否	是	是
需运动监护？	否	依据风险级别判定的原因	是
推荐监护类型	否	运动型	临床型

# 运动处方



原则

个体化

渐进

有效安全

长期规律



咨询  
评估

处方  
制订

锻炼  
随访



## 询问 评估

- 活动水平
- 认识水平
- 既往经历
- 预期目标及障碍

## 建议

- 风险/收益
- 生理指标
- 清晰表达建议

## 共识

- 提供方案选项
- 共同确定方案

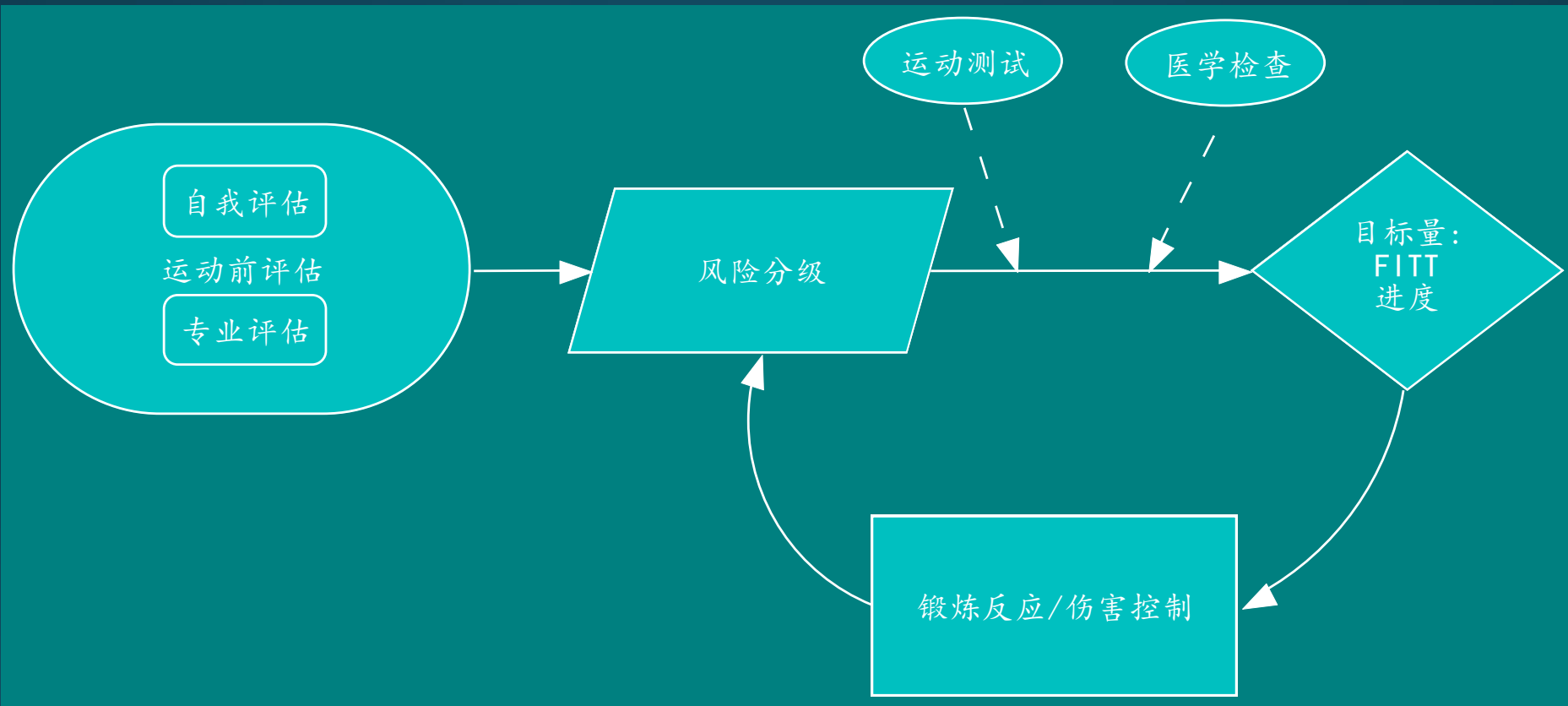
## 帮助

- 协助实施中的困难
- 鼓励进步

## 随访

- 方案回顾
- 安排进程

- 阶段评估：未计划/计划/准备/行动/维持
- 按阶段干预：



# 单纯性肥胖患者运动处方

锻炼方法	方式	强度	频率	时长	进度	目标	注意事项
有氧	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 步行</li> <li>• 无负重运动</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 中等起步40-59%MH R</li> <li>• 增加至60-80%MH R</li> </ul>	逐步增至每日	逐步增至60-90min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 无近期锻炼史者从10-20min开始</li> <li>• 先增时长/频率, 然后增强度</li> <li>• 体质较弱者从最低强度开始</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 建立规律锻炼习惯</li> <li>• 到体重维持阶段应达每日锻炼60-90min</li> <li>• 每周消耗2K-2.8K千卡热量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 关节痛或外伤时应考虑无负重方式</li> <li>• 注意体温过高</li> <li>• 为锻炼过程水分补充提供指导</li> </ul>

锻炼方法	方式	强度	频率	时长	进度	目标	注意事项
抗阻力	<ul style="list-style-type: none"><li>器械</li><li>自由重量</li><li>弹力带</li><li>健美操</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>10-15次/组</li><li>5-8RPE</li></ul>	2-3d/w	每个主要大肌群2组，组间休息1min，共30min (胸/肩/上下背/腹/髋/腿)	以5-8RPE完成10-15次	<ul style="list-style-type: none"><li>建立规律抗阻力锻炼习惯</li><li>提高肌力和耐力</li><li>在快速减重期保持瘦体重</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>因关节活动范围限制某些器械难以使用</li><li>为减少高血压发作，考虑减少屏息</li></ul>
关节活动范围	<ul style="list-style-type: none"><li>静态/本体感受性/被动拉伸</li></ul>	舒适范围	每日	主要关节10-30s	在可忍受范围增加关节活动范围	增强关节活动性能	应注意某些拉伸技术可能在肥胖或者超重者难以实施（如平衡/协调能力减弱）

与膳食计划配  
合

代谢平衡与热  
量平衡

规律锻炼减重  
维持的关键

强度与依从性

体重不是终点

## II型糖尿病人和糖尿病前期推荐最低要求运动处方

锻炼方法	强度	时长/周	频率
有氧	中等： 55-69%HRM/RPE6-7 高： 70-89%HRM/RPE7-8	210min 125min	连续无锻炼不超过两天
抗阻力	中到高强度 8-10套动作 2-4组 8-10次(70-84%1RM) 组间休息1-2min	合计60min	每周不少于两次

Source: Horden DM, et al. Exercise prescription for patients with type 2 diabetes and pre-diabetes: A position statement from Exercise and Sport Australia 2012, J Sci and Med in Sport, 15(1):25-31

HIT

合并体重控制  
 $\geq 250\text{min/w}$

锻炼间隔

控糖能力  
强度>时长

低血糖预防  
餐后/监测/急性

心血管疾病

外周神经  
鞋/低冲击

# 原发性高血压患者运动处方

法	方式	强度	频率	时长	注意事项
力为主，抗为辅	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 步行</li> <li>• 慢跑</li> <li>• 小重量高频次负重锻炼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40-60% of 摄氧量储备</li> <li>• 5-7RPE</li> </ul>	逐步增至每日	逐步增至>30min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 低强度即可</li> <li>• 如果未作压力测试，115 mmHg 抗阻力训练</li> <li>• 或者&lt;70 mmHg 测试结果</li> <li>• <math>\beta</math>阻滞剂</li> <li>• 利尿剂</li> <li>• 血管扩张剂</li> </ul>



动



常动



动无限